

体育の日特別プログラム内容



親子企画



親子de子供水泳

フール



保護者の皆様にはお子様が上手に泳げるように指導員と一緒に頑張ってください！（定員20組）

担当：新名・丸谷

親子体操教室

スタジオ



遊びを通じて体を動かします。親子の触れ合いも大事にしながら親子で楽しめる教室です!!（定員13組）

担当：越前谷

参加方法

事前に1階受付か、お電話でお申し込みください。先着順となります。

申込期限：10/3(木)～10/13(日)

対象：3～6歳のお子様とその保護者(16歳以上)

オーエンス健康プラザ電話番号 042-370-2280



みんな、来てね～！



体育の日特別プログラム内容 スタジオ(16歳以上)



目覚めの ストレッチ

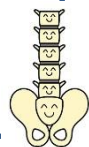


ショートプログラム(定員20名)

朝一番にストレッチで体を起こしていきます。
1日の始まりのウォーミングアップにしてください。

かんたん 歪みチェック &ストレッチ

四角のマスの中で足踏みをして歪みを確認します。
その結果から歪みのタイプにあった改善ストレッチ
をしていきます。



バランスボール (定員15名)

バランスボールを使った筋力トレーニングです。
安全で効果的なトレーニングを指導します。

たっぷり ポールストレッチ



いつものポールストレッチの30分の時間拡大版
で更にゆったり伸ばせます!!

朝ヨガ



教室プログラム(定員20名)

1日の始まりの朝にふさわしいヨガです。深い呼吸で内側
から温め、体をほぐしていきます。担当：八重樫



リズム体操&筋トレ +ストレッチ



人気のリズム体操に筋トレとストレッチも加えて
バランスよく運動できる教室です!! 担当：青木

バランスピラティス

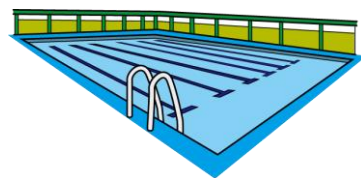


ピラティスの中でもバランス力をクローズアップした
プログラムです。通常のクラスで物足りない方は是非
ご参加ください! 担当：馬場





体育の日特別プログラム内容 プール



アクアミット ウォーキング

(16歳以上)



ショートプログラム

アクアミットを着けてウォーキングをします。水中での抵抗が更に大きく、筋トレにもなってしまいます！
パワフルに運動したい方は是非ご参加ください!!
(定員20名)

タイムトライアル



日頃の練習の成果を見てみましょう！
25mのタイムを計測します!!

教室プログラム

はじめて平泳ぎ(16歳以上)



平泳ぎが苦手な方!! 平泳ぎの基本から指導します！
いつやるの？ 今でしょ!! (定員15名)

担当：吉田

バタフライ&背泳ぎ(16歳以上) 中 級



25m泳ぎ切れる方が対象です。
バタフライと背泳ぎをちゃんと教わってみたい！
という方、この機会に習得しましょう!!
(定員15名)

担当：相島

体育の日特別プログラム内容

トレーニングジム(16歳以上)

体力測定



時間：11:40、15:00（各30分）
種目：握力、長座位体前屈、閉・開眼片足立ち
事前予約：なし
ご自分の今の体力を知るチャンスです！
測定結果を日頃のトレーニングに生かせます!!



フリーウエイト講習 ※



時間：16:30～17:00
事前予約：あり
マックスラックでの安全で効果的なトレーニング方法を指導します！ご興味のある方は是非!!

マシントレーニング講習 ※



時間：17:10～17:40
事前予約：あり
筋トレマシン、ファンクショナルトレーナーのトレーニング方法を指導します。
マシンでの筋力トレーニングに不安のある方、またはもっと知りたい方、是非ご参加ください。



※ 参加方法

事前にトレーニングジム、またはお電話でお申し込みください。
先着順となります。

受付：10/3(木)～10/13(日)

対象：16歳以上

定員：10名

オーエンス健康プラザ電話番号 042-370-2280

体育の日特別プログラム内容

健康づくりのための運動相談



健康運動指導士が運動相談を行います。
高血圧、脂質異常症、動脈硬化、肥満などお悩みの方、
どんな運動をどのくらい行ったらよいのか、今の運動
で効果があるのか…などご相談ください。
健康診断の結果や血液検査の結果、お薬手帳などをお
持ちの方はご持参ください。

場所：ジム内特設コーナー

時間：お一人様30分

10:00、10:30、11:00、11:30

14:00、14:30、15:00、15:30、16:00、16:30

定員：各時間2名

対象：20歳以上



申込方法

事前に1階受付、またはお電話でご連絡ください。

申込期限：10/3(木)～10/13(日)

申込先：オーエンス健康プラザ 042-370-2280

注) 当日券の購入は必要ありません。

